

Légumes surgelés et en conserves : ne les oublions pas

Légumes surgelés et en conserves : une misère on vous dit !

Non pas qu'ils soient pauvres en qualités nutritionnelles, au contraire ! Mais nous consacrons seulement 35 euros par an et par ménage à leur achat. C'est quatre fois moins que pour les légumes frais.

Les légumes qu'on appelle transformés ont des qualités comparés aux frais. D'abord parce que les légumes frais ont parfois une fraîcheur toute relative. Ils sont stockés en magasin, dans les rayons puis dans nos frigos. Du coup, certaines vitamines plus sensibles que d'autres en pâtissent. Résultat, et c'est l'Université de Gand qui a mené l'étude, les légumes surgelés contiennent plus de vitamines C que les frais conservés entre 3 et 7 jours avant la vente. Il convient cependant pour bénéficier des qualités de ces légumes transformés de suivre quelques conseils. A savoir : les choisir non cuisinés, ce qui permet d'éviter l'ajout de sel ou de graisses. Mais aussi : éviter les légumes en bocaux parce que l'exposition à la lumière nuit à la qualité des légumes.

Qu'en est-il maintenant des conseils à ne pas oublier au moment où l'on prépare les légumes ? L'idéal, c'est de ne pas décongeler les légumes surgelés avant préparation et de réchauffer le moins longtemps possible les légumes en conserves.

Quant aux légumes frais, il s'agit d'utiliser le moins possible d'eau pour les préparer. En cela, la cuisson à la vapeur et à haute pression sont des modes de cuisson favorables.

Et si malgré tout, on choisit de cuire les légumes à l'eau, ceux-ci ne doivent pas « surnager » car dans ce cas il y a transfert des vitamines vers le liquide de cuisson.

Brochure gratuite « Fruits et légumes la santé au naturel » disponible au 065 87 96 14